

காலநிலை மாற்றுங்களை சரிசெய்ய முனையும் குடும்பங்கள்



“நாம் காரணமாயிருப்பின் அதை நாமே சரிசெய்ய வேண்டும்”

இ.வே.ஆ.க. - மத்திய கடல்மீன் ஆராய்ச்சி நிலையம்

(இந்திய வேளாண்மை ஆராய்ச்சி கழகம்)

எர்ணாகுளம் வடக்கு - த.பெ. எண். 1603

கொச்சின் - 682 018

இணையதள முகவரி : cmfri.org.in



காலநிலை மாற்றத்தை எதிர்த்துப் போராடும் குடும்பங்கள் பற்றிய இந்த கற்பித்தல் கையேடு பெல்-மண்ட் நிதியுதவித் திட்டத்தின் கீழ் உருவாக்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தின் தலைப்பு “உலகளாவிய புரிதல் மற்றும் உள்ளூர் தீர்வுக்கான கற்றல்” ஆகும். இதன் முக்கிய நோக்கம் கடல் சார்ந்த கடலோர சமூகங்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறைத்தலும் கடல்சார் மக்களுக்கு பருவநிலை மாற்றத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி பாதிப்புக்குள்ளாகும் மக்களான இவர்களை அதற்கேற்பதயார்படுத்துதல் ஆகும்.

புத்தக வெளியீடு :

இயக்குநர்

இ.வே.ஆ.க. - மத்திய கடல்மீன் வள ஆராய்ச்சி நிலையம்

வெளியிடப்பட்ட ஆண்டு :

டிசம்பர் - 2016

தயாரிப்பு :

முனைவர் ஸ்யாம் எஸ். சலீம்

திருமதி. ஆதிரா, பி.ஆர்.

வடிவம் :

திருமதி ஸ்மித்தா, ஆர்.எக்ஸ்.

அட்டைதயாரிப்பு :

அட்டையில் உள்ள முகப்புப் படம் சித்தரிப்பது என்னவென்றால் “மேற்பார்வைப் பாத்திரங்கள் அனைத்தும் ஒரு குடும்பத்தை தக்கவைத்து நீர் மற்றும் ஆற்றலை திறம்பட உபயோகித்து, கார்பன் தடங்களைக் குறைப்பதன் மூலம் தடையற்ற காலநிலை மாற்றத்தை முகவர்களாகக் கொண்டு செயல்பட முடியும்” என்பதேயாகும்.

நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல :

இப்புத்தகத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள வண்ணப் படங்கள் / விளக்கங்கள் அனைத்தும் காலநிலை ஏட்டு தொடர் புத்தகத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்தும் எங்கிருந்து எடுக்கப்பட்டதோ அவ்வாறே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த கையேடு பாதிப்புக்குள்ளாகும் மீனவ மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், பருவநிலை மாற்றத்தைப் பற்றிய அறிவை மேம்படுத்தவும் மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஒளி அச்சு :

ரேகானா ஆப்செட் பிரிண்டர்ஸ், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் - 626 125.

செல் : 9842175376 போன் : 04563-260383

E-mail : rehanaoffset@gmail.com

காலநிலை மாற்றுங்களை சரிசெய்ய முனையும் குடும்பங்கள்

இ.வே.ஆ.க. - மத்திய கடல்மீன் ஆராய்ச்சி நிலையம்

(இந்திய வேளாண்மை ஆராய்ச்சி கழகம்)

எர்ணாகுளம் வடக்கு - த.பெ. எண். 1603

கொச்சின் - 682 018

இணையதள முகவரி : cmfri.org.in



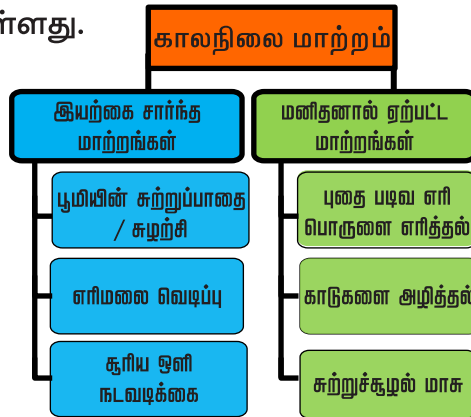
காலநிலை மாற்றம்

காலநிலை மாற்றம் பூமியின் ஒட்டுமொத்த பருவநிலை மாற்றம் அல்லது ஒரு நீண்ட கால பருவநிலை / வானிலை மாற்றம் ஆகும்.

எ.கா. : பூமியின் வெப்ப மாறுதல்கள் மற்றும் பருவம் மாறிப் பொழியும் மழை.

பூமியின் காலநிலை மாறுமா?

பூமியின் பருவநிலை எப்போதும் மாறக்கூடியது. கடந்த காலத்தில் இருந்து ஆயிரம் ஆண்டுகள் நீடித்திருந்த வெப்ப மற்றும் குளிர் காலங்கள் தற்போது மாறிவிட்டன. இதற்கு மாறிவரும் காலநிலை, இயற்கை மற்றும் மானுடவியல் நடவடிக்கைகள் காரணமாக இருக்கலாம். பூமியின் சுழற்சிமுறை, சூரியக்குறி / செயல்பாடு, கடல் மாற்றங்கள் மற்றும் எரிமலை வெடிப்புகள் இயற்கை காரணங்களாக கருதப்படும் மாற்றங்கள் ஆகும். சமீபத்தில் பூ மி யி ன் காலநிலை மாறி பூ மி வெப்ப மயமாக்கப்பட்டுள்ளது. இது அபாயகரமான செய்தியாகும். இதற்கு மனிதனால் மனித குல நடவடிக்கைகளில் முக்கியமாக கருதப்படுவது நிலக்கரி எரிப்பு, எண்ணெய் மற்றும் இயற்கை எரிவாயு பயன்பாடு ஆகியவற்றின் கடுமையான தாக்கங்களால் உலகம் முழுவதும் வெப்பம் அதிகரித்துள்ளது.

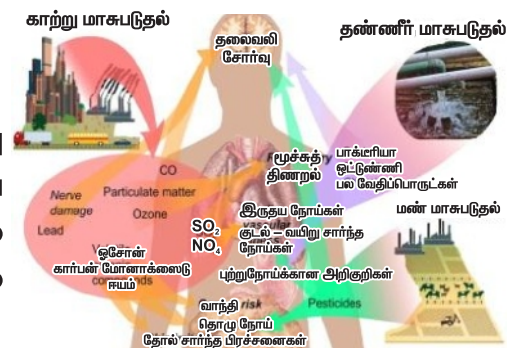


காலநிலை மாற்றம் மற்றும் குடும்ப வாழ்வியல்

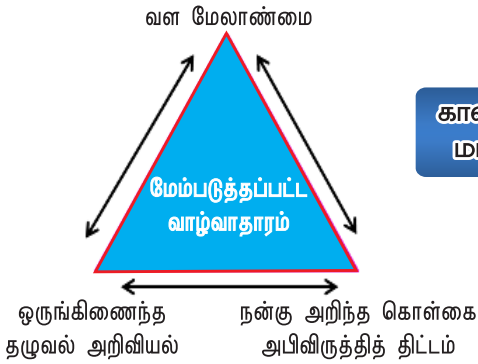
கடலோரப் புயல்கள், வறட்சி, கடல் மட்ட உயர்வு போன்ற காலநிலை மாற்றங்கள் கடலோரம் குடியேறிய மக்கள் சமூகங்களுக்கும், வயதான பெரியவர்களுக்கும் வறுமையில் வசிப்பவர்களுக்கும் பெரிதும் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாக்குகிறது.



சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடால் ஏற்படும் உடல்நல குறைவுகள் / உபாதைகள்



காலநிலை மாற்றங்களால் ஏற்படும் வெள்ளப் பெருக்கு, வறட்சி மற்றும் காற்று மாசுபட்டு காற்றின் தரம் குறைவதால் மக்கள் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பாதிப்பிற்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். தொடர் கடல் மட்ட உயர்வால், கடலோர மக்கள் அனைவரும் வெள்ளம், புயல் மட்டுமின்றி நன்னீர் ஆதாரங்களை அச்சுறுத்தும் வகையில் அமைந்து மக்கள் குடியிருப்பையும் பிற கட்டிடங்களையும் சேதப்படுத்துகின்றன.



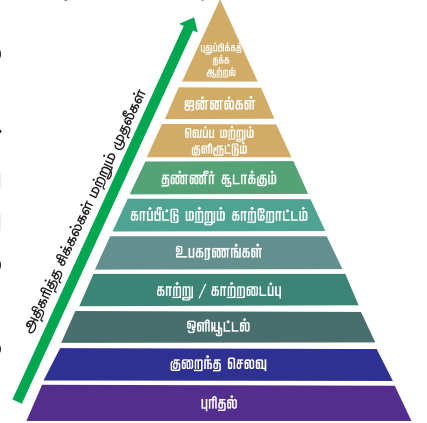
காலநிலை மாற்றம்

- சமூக அந்தஸ்து
- வாழ்வாதாரம்
- வருமானம்
- உடல் நலம்
- நீர் அணுகல் / நீர்த் தேவை / நீரின் பயன்பாடு
- உணவு மற்றும் ஆற்றல் வழங்கல்

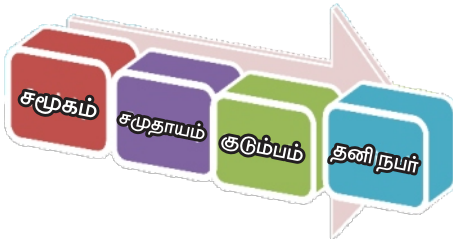


காலநிலை மாற்றம் உணவு கிடைப்பதைத் தகர்க்கும்; உணவு அணுக்கங்களையும் உணவின் தரத்தையும் குறைக்கும். அதுமட்டுமின்றி வெப்பநிலை மாற்றம் மற்றும் தீவிர வானிலை நிகழ்வுகள் அனைத்தும் விவசாய உற்பத்தியைக் குறைக்கும். கடல் மட்ட உயர்வால் மக்கள் இடப்பெயர்ச்சி மற்றும் வாழ்வாதார செலவினங்களால் பெரும் அவதிக்குள்ளாகின்றனர். குறுகிய காலத்தில் தனிநபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களின் தன்னார்வ குடிவரவு உதவி பெறலாம். நீண்ட காலத்திற்கு சில சமூகங்களில் திட்டமிடப்பட்ட இடமாற்றம் தேவைப்படலாம். குறிப்பாக இது மக்கள் அடர்த்தி மிகுந்த மற்றும் வளர்ச்சி விகிதம் உள்ள பகுதியில் சற்று உயர்ந்து காணப்படும்.

பாதுகாப்பு பிரமிடு
நான் எங்கு தொடங்க வேண்டும்



காலநிலை மாற்றத்தில் சமூகப் பாத்திரங்களின் பங்கு



காலநிலை மாற்றங்கள் நம் சமூகத்தை சமூக கலாச்சாரம் மற்றும் இயற்கை வளங்கள் போன்ற பல்வேறு வழிகளில் எதிர்மறைத் தாக்கத்தை உண்டாக்குகின்றது. இதில் பலதரப்பட்ட மக்கள் பல்வேறு புதிய சவால்கள் அல்லது மற்றவர்களைவிட அதிக சவால்களை சந்திக்க

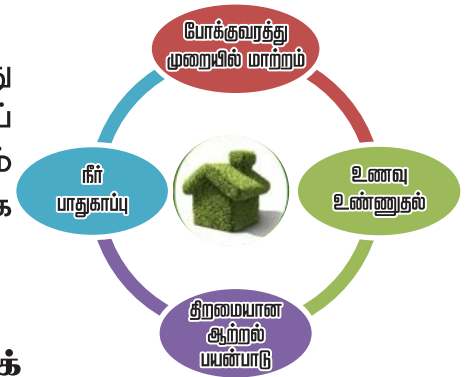
நேரிடும். ஒரு தனிநபர் காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அவற்றுடன் தொடர்புடைய அம்சங்களைப் பின்பற்றுவதும் குறைந்த கார்பன் பயன்படுத்தி வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதும் சற்று குறைந்து காணப்படுகிறது. குளிர் அல்லது ஈரப்பதம், வெப்பம்

அதிகமாக உணர்வதையே மக்கள் காலநிலை மாற்றங்களாக கருதுகின்றனர். ஆனால் பொதுவாக காலநிலை மாற்றம் பற்றி மக்கள் புரிந்திருக்கவில்லை. எனவே எவ்வாறு காலநிலை மாற்றம் நடைபெறுகிறது என்று மக்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தட்பவெப்ப மாற்றத்தின் தீங்கு விளைவிக்கும் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதே இதன் நோக்கமாகும். இதன்மூலம் காலநிலைக்கேற்ற மனித ஊடுருவல்களால் உண்டாகும் அச்சுறுத்தல்களை தவிர்க்க இயலும். மேலும் சமூகம், குடும்பம் மற்றும் தனிப்பட்ட நிலைகளில் உண்டாகும் மாற்றங்களை புரிந்துகொண்டு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு கொடுக்க உதவுகிறது.

குடும்பங்களில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் :

தனி மனிதராக இயற்கை வழிசெல்லுதல் அல்லது இயற்கையோடு ஒன்றிப் போதல் போன்ற முறைகளைப் பின்பற்றுவதை விட மிக எளிமையான முறையில் நாம் நம் குடும்ப முயற்சியோடு பின்பற்றி சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க முடியும்.



1. உணவு உண்ணுதல்

- **உணவு வீணாவதைக் குறைத்தல் மற்றும் உணவுக் கழிவுகளைக் குறைத்தல் :** இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் காலநிலை மாற்றத்தை குறைக்க முடியும்.
- சரியான இடங்களில் உணவை சேகரிக்கவும் சேமிக்கவும் வேண்டும்.
- பொறுப்பாக உணவுப் பொருட்களை வாங்க வேண்டும்.
- உங்கள் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் உள்ள உறைவிப்பானை தேவையில்லா நேரங்களில் தவிர்க்கவும்.
- சமைக்கும்பொழுது உணவு பரிமாறக் கூடாது.
- தேவைக்கு அதிகமான அல்லது மீதம் உள்ள உணவுகளை நன்கொடையளித்தல்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் ஊறுகாய் உணவுப் பொருளை உட்கொள்ளாதல்.
- இயற்கை உணவுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்.



இறைச்சி உண்பதைத் தவிர்த்தல் / குறைத்தல் :

- நுகர்வு சுகாதாரத்தை உறுதிப்படுத்த மற்றும் கிரகத்தில் உள்ளத் தாக்கத்தை குறைக்க முடியும்.

தேவையற்ற கொழுப்பு நிறைந்த உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல் :

- இதனால் அவர்கள் உடல்நலம் மேம்படுவதோடு மட்டுமின்றி சுற்றுச்சூழல் பாதிப்படையாமல் பேணிக் காக்கப்படும்.
- **குறைந்த கார்பன் உணவு :** குறைந்த கார்பன் உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம் மாசுபாட்டின் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம்.

2. நீர் பாதுகாப்பு/நீர் சேமிப்பு:

இதற்கு ஏராளமான ஆற்றல் தேவைப்படுகின்றது. இம்முறையால் அதிகபட்ச பசுமை இல்ல (கிரீன் ஹவுஸ்) வாயுக்களைக் குறைக்க முடியும்.

- பாத்திரங்கள் துலக்கப் பயன்படுத்திய நீரை தோட்டப் பராமரிப்பிற்கு பயன்படுத்துதல்.
- பல் துலக்கும்போது நீர் வீணாவதைக் குறைத்தல். தேவையில்லா நேரங்களில் அல்லது குழாயில் நீர் வடிவதை அடைத்தல்.
- மழை நீரை சேமித்தல்.
- தேவையில்லா நேரங்களில் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தி நீரை வீணாகாமல் தடுத்தல்.
- குறைந்த அளவு நீரைக் கொண்டு துணிகளை சுத்தம் செய்யும் இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்துதல்.
- நீர்க் கசிவை சரிசெய்தல்
- நீடித்து உழைக்கும் ஐ.எஸ்.ஐ. சான்றிதழ் பெற்ற பிளாஸ்டிக் / பி.வி.சி. / சி.பி.வி.சி பைப்புகளைப் பயன்படுத்துதல்.
- மிக எளிமையான முறையில் நீரை சேமித்தல். பல்வேறு முறைகள் இருப்பினும் எளிமை முறையாக கருதப்படும் மேடை முறையைப் பன்படுத்தி வாளியில் தண்ணீரை சேகரித்தல்.
- வாகனங்களை குழாய் மூலம் அல்லாது வாளியில் தண்ணீர் எடுத்து சுத்தம் செய்தல்.



சராசரி தினசரி நீர் உட்கொள்ளும் விகிதம் (லி)	
சமையல்	5
நீர் பருகுவல்	5
சுத்தம் செய்தல்	10
சலவை செய்த பாத்திரங்கள்	10
சலவை செய்த துணிகள்/ஆடைகள்	20
குளியல்	55
கழிப்படை பயன்பாடு	30

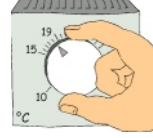
மேற்கூறப்பட்ட முறைகளில் தினமும் ஏதேனும் ஒன்றையாவது பின்பற்றி நீரை சேகரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு துளியும் குறைந்த எண்ணிக்கையாயினும் சிறு துளி பெரு வெள்ளமாகும்.

3. ஆற்றல் திறன்

- அறையை விட்டு வெளியேறும் பொழுது விளக்குகளை அனைத்தல் போன்ற நல்ல பண்புகளை நாம் நம் வாழ்க்கை முறையோடு பின்பற்றி ஆற்றலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தாத அனைத்து உபகரணங்களையும் மின்சார இணைப்பில் இருந்து துண்டிக்கவும். கைப்பேசி சார்ஜர் கூட சார்ஜ் செய்யாதபோது கூட மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்திக்கொண்டிருக்கும். ஆகவே தேவையுள்ள போது மட்டும் பயன்படுத்தவும்.



- சிறிய ஒளி கொண்டு ஒளிரும் ஒளி விளக்குகளைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது எல்.ஈ.டி. விளக்குகள் கொண்டு ஒளிரச் செய்யவும்.
- ஒளி நிற திரைச்சீலைகள் பயன்படுத்தவும் அல்லது இயற்கை சூரிய ஒளி கொண்டு இயங்கும் உபகரணங்களைக் கொண்டு முடிந்தவரை மின்சார பயன்பாட்டைத் தவிர்க்கவும்.
- துணி சலவை செய்யும் நேரத்தைக் குறைக்கவும்.
- அதிக எரிசக்தி ஸ்டார் கொண்ட வீட்டு உபகரணங்களை கொண்டு மின்சாரத்தை பயன்படுத்தவும்.
- இயற்கை ஆற்றல் கொண்ட சோலார் பேனல்கள் நிறுவி வீட்டு மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்தி மூன்றில் ஒரு பங்காக மின்சாரச் செலவைக் குறைக்கவும்.
- சலவை செய்யும் இயந்திரத்தை தேவையில்லா நேரத்தில் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.
- குளிர்சாதன பெட்டி வீட்டில் 20% மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்துகிறது. இதனால், இப்பெட்டியின் வெப்ப நிலையை அடிக்கடி சோதித்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.



வீட்டு உபகரணங்கள்	வாட்	மின் நுகர்வு கிலோ வாட் (அலகு)
CFL விளக்கு	20	0.02
மின் விசிறி	100	0.10
செல்போன் சார்ஜர்	4	0.004
கூறும்பு பெட்டி / சலவை பெட்டி	1100	1.10
தொலைக்காட்சி	100	0.1
குளிர்சாதனப் பெட்டி	380	0.30
கணினி மற்றும் மானிடர்	270	0.20
கலக்கும் கருவி / அறுவைக் கருவி	750	0.70
மடிக் கணினி	50	0.05
சலவை இயந்திரம்	512	0.50
காற்று சீரமைப்பி	1200	1.20
நுண்ணலை அடுப்பு	1660	1.60
பம்பு தொகுப்பு (1 hp)	746	0.70
நூசி உறிஞ்சி	500	0.50

4. போக்குவரத்து மாற்றுச் சிந்தனைகள் :

- **ஏற்ப முயற்சி :** காரில் செல்ல முடிவு செய்து இருந்தால், அதனை மாற்றி இருசக்கர வாகனத்தில் செல்ல வேண்டும்.
- **வாகன ஓட்டுவதற்கு மாற்று :** சிறு தூரமாய் இருப்பினும் நடந்து சென்றால் கார்பன் வாயுக்களை முற்றிலும் தடுக்க முடியும்.
- **நடைபயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல் அல்லது பொது / அரசு போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துதல்.**
- வாகனச் சேர்க்கை / வாகன பயனாளிகளின் சேர்க்கை முறை கொண்டு பகிர்ந்து பயன் செய்யும்போது எரிபொருளை சேமிக்க முடியும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் இது உங்களைச் சார்ந்த சமூகத்திற்கும் சுற்றுச்சூழலிற்கும் நன்மை பயக்கும் விதத்தில் இருக்கும்.
- **குறைந்த கார்பன் உமிழ்வு வாகனங்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.** இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மொத்த கார்பன் உமிழ்வுகள் குறைக்கப்படும். மின்சாரக் கார்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் கார்பன் உமிழ்வுகளை முற்றிலும் தவிர்க்க முடியும்.

உங்கள் மின் பயன்பாட்டில் 10% வரை கேடுஜட்களிலிருந்து இருக்கலாம்



- **ஓட்டுநர் பாணி :** அதிவேகத்தில் செல்லும் பொழுதும், வேகத்தடை அல்லது போக்குவரத்து நெரிசல் இருக்கும்போதும் அதிக (33%) கார்பன் வாயுக்கள் மற்றும் அவர்களின் பணமும் சேர்ந்து வீணாகிறது என்பதை உணர்ந்து செயலாற்ற வேண்டும்.
- **அதிக பராமரிப்பு :** வாகன வடிவத்தை தகுந்த அமைப்பிற்கு ஏற்றார்போல் காற்று, எண்ணெய் மற்றும் எரிபொருள் வடிகட்டிகளை மாற்றிப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- **போக்குவரத்து நெரிசலைத் தவிர்த்தல் :** வாகனத்தில் செல்லும்போது போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்கிக்கொண்டு தேவையற்ற கார்பன் வாயுக்களை வெளியேற்றம் செய்வதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் வாகனத்தின் சக்கர டயர்கள் ஒழுங்கான முறையில் உட்செலுத்தப்பட வேண்டும். (200 - 300 கி.கி. கார்பன்-டை-ஆக்சைடு/ஆண்டு).



5. கார்பன் உமிழ்வைக் குறைப்பதற்கான மற்ற / பிற வழிகள் :

- **முக்கிய நான்கு வழிகளை பின்பற்ற வேண்டும் :** மறுத்தல், குறைத்தல், மறுமுறை பயன்படுத்துதல் மற்றும் மறுசுழற்சி செய்து பயன்படுத்துதல்.
- வீட்டில் பிளாஸ்டிக் பைகள் பயன்பாட்டினைக் குறைத்தல்.
- **இயற்கைக்குச் செல்லுங்கள் :** மரம் நடுங்கள் / பயிரிடுங்கள் மற்றும் உங்கள் அருகில் உள்ளவர்களிடம் பசுமை மறைப்பை பற்றிய சீறிய கருத்துக்களையும் மரங்கள் பற்றியும் அதனின் நன்மைகளைப் பற்றியும் அவர்களுக்குச் சொல்லி ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்த அல்லது மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பைகளை வாங்கிப் பயன்படுத்தவும்.
- **பசுமை அதிகாரக் கொள்முதல் :** சூரிய, காற்று, புவி வெப்பம் மற்றும் நீர் ஆற்றல் கொண்டு இயற்கையைப் பேணிக் காக்க வேண்டும்.
- துணிகளைத் துவைத்தபின் காயவைக்க மின்சாரம் அல்லது இயற்கை எரிவாயுக்களைப் பயன்படுத்தாமல் வெயிலில் துணிகளை உலர்த்த வேண்டும்.
- வீட்டில் நச்சுத்தன்மை அல்லாத பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- **உங்கள் குடும்ப ஈடுபாடு :** ஒரு திட்டத்தைத் தீட்டி அதில் தினமும் ஆற்றல் பயன்பாட்டின் முறையைக் கூறி குறைக்க வழி செய்ய வேண்டும்.
- உங்கள் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் கார்பன் உமிழ்வு பற்றிய நிகழ்வுகளைப் பற்றி பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- வெந்நீர் வைக்க சோலார் கருவிளை நிறுவி அதனைக் கொண்டு நீரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.



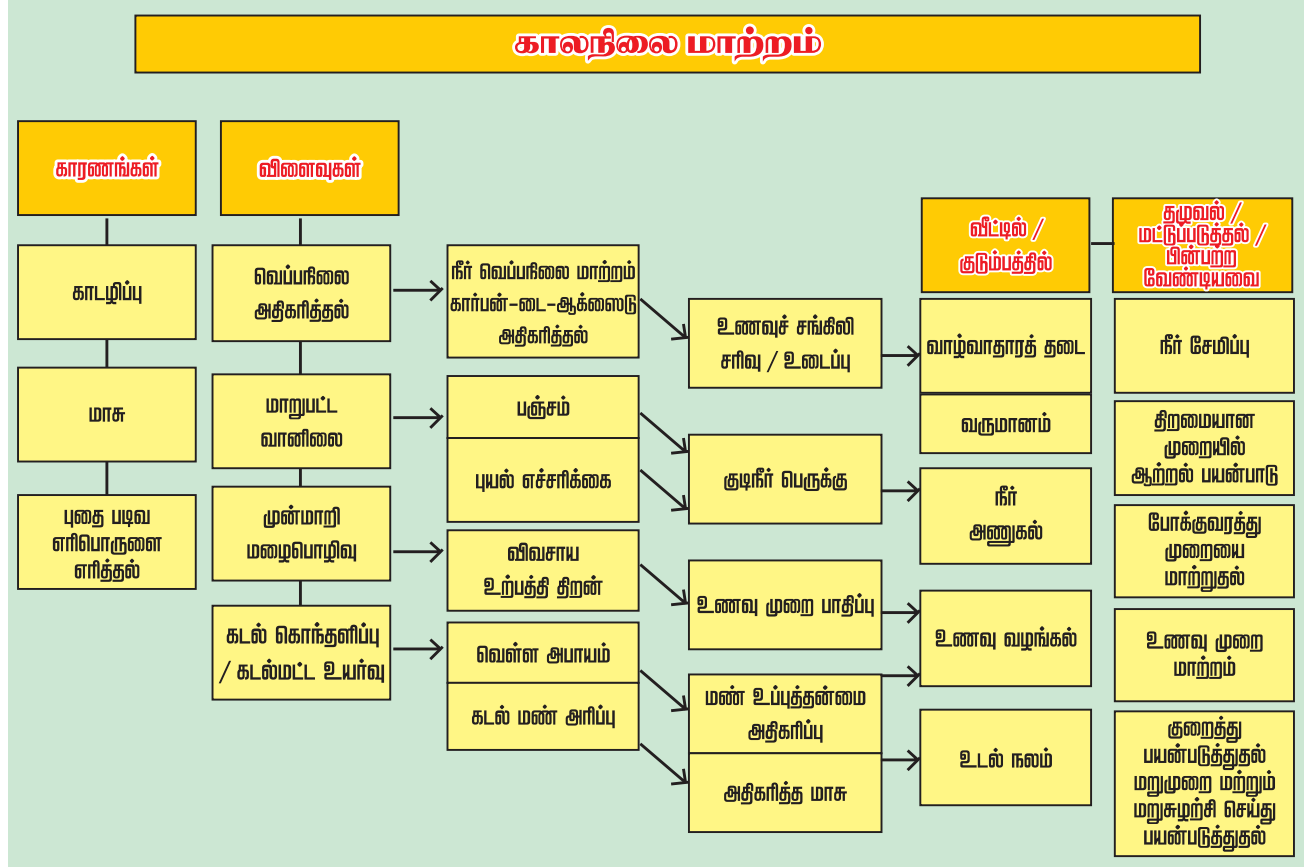
- இயற்கை வேளாண்மை முறையைப் பயன்படுத்தி தங்களுக்குத் தேவையான காய்கறிகளைத் தாங்களே விளைவித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- சட்டவிரோத வனவிலங்கு தயாரிப்புகளான தந்தம், இறைச்சி, தோல்கள் மற்றும் பாரம்பரிய மருந்துகள் உள்ளிட்ட பொருட்களை வாங்கக் கூடாது. அதற்குப் பதில் உள்ளூர் கைவினைப் பொருட்களை வாங்கலாம்.



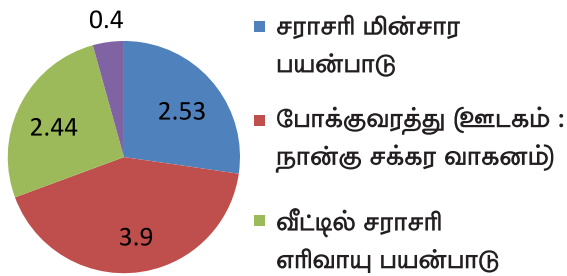
- சுற்றுச்சூழல் நட்பு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க வேண்டும். ஒரு தனி நபராக எந்நேரமும் விழிப்புணர்வு உருவாக்க திட்டங்கள் தீட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- **காகிதத்தை கையாளுங்கள் :** காகிதக் கழிவுகள் அளவைக் குறைக்க காகிதமின்றி தொலைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். மின் அஞ்சல்களுக்கான (இ-மெயில்) வேண்டுகோள்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். காகிதத்தின் இருபுறமும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தும் துணிகளை மற்ற நண்பர்களுக்கும் பிற மக்களுக்கு அல்லது மற்ற தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு நன்கொடையாக கொடுத்து பரிமாற்றம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- வானில் பயணம் செய்வதை பெரும்பாலும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- எரிபொருள், எண்ணெய் மற்றும் இயற்கை எரிவாயுக்களின் பயன்பாட்டினை முற்றிலும் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பேக்கேஜிங் செய்யப்பட்ட பொருட்களை அதிக அளவில் வாங்குவதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- வீட்டில் காகிதத் துண்டுகளுக்குப் பதிலாக சமையலறைத் துணியைப் பயன்படுத்தி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் காகித துண்டுகள் தயாரிக்க செய்யப்படும் மரங்கள் எண்ணிக்கையையும், தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளிவரும் கழிவுகளையும் நாம் சற்று எண்ணிப்பார்த்து சிந்தித்து செயல்பட வேண்டும்.



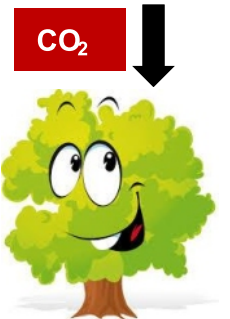
பூமியில் சேமிப்பு முறைக்கான பயன்பாடுகளாகக் கருதப்படும் Kil-Ur-Watts மற்றும் Wiser EMS போன்றவைகளைப் பதிவிறக்கம் செய்து தாங்கள் தங்கள் ஆற்றல் செலவை கணக்கிட்டு அக் கருவிகள் துணைகொண்டு ஆற்றலையும் பணத்தையும் சேமித்து வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும்.



வீடுகளில் இருந்து வெளியேறும் கார்பன் உமிழ்வுகள் (டன்கள் / ஆண்டு)



10 வயதான மரம், இரண்டு மனிதர்களை ஆதரிக்கத் தேவையான ஆக்ஸிஜன் காற்றை வெளியிடுகிறது.



அன்றாட வாழ்க்கையின்போது நடைபெறும் வீட்டுப் பணிகள்

செயல்முறைகள்	சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு	செய்ய வேண்டியவை
1. குப்பைகளைக் குறைத்தல்	மாசுபாடு மற்றும் பசுமை இல்ல வாயுக்களின் நம்பத்தகுந்த நிலப் பகுதியில் காணப்படும் பாதிப்புகள்	கழிவுகளை குறைக்க மறுபயன்பாடு, மறுசுழற்சி மற்றும் மற்றவர்களுக்கு நல்லமுறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு வழி செய்ய வேண்டும்
2. காகிதம் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்	காகிதக் கூழ் ஆலைகள் அதிக அளவில் தண்ணீர் பயன்படுத்துகிறது மேலும் இதனால் காற்று, நீர் மற்றும் நிலங்கள் மாசுபடுகின்றது	கணினி அல்லது ஸ்மார்ட் போன் குறிப்புகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்
3. பிளாஸ்டிக் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்	பிளாஸ்டிக் மாசுபாட்டால் நில, நீர்வழி மற்றும் காற்று வழிப் பாதைகள் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது	காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் மளிகைப் பொருட்களை வாங்க துணிப்பைகளை கொண்டு செல்லவும் பிளாஸ்டிக் பைகளை தவிர்க்கவும்
4. மரம் வளர்த்தல்	மரங்களை அழிப்பதால் உயிரிகள் வாழ்மிடம் அழிக்கப்படுவதோடு மட்டுமின்றி காலநிலை மாறுபாடுகளுக்கு வழிவகுக்கும்	அதிக அளவில் மரங்கள், தாவரங்கள் மற்றும் தன்னால் முடிந்தவரையில் சிறிய தோட்டம் அமைக்க வேண்டும்
5. ஒளி மாற்றி அமைத்தல்	ஒளிரும் ஒளிவிளக்குகள் அதிக ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்துகிறது	குறைந்த ஒளியளிக்கும் விளக்குகளை சி.எப்.எல். அல்லது எல்.ஈ.டி. விளக்குளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்
6. உபகரணங்களை திறமையான முறையில் பயன்படுத்துதல்	அதிக காப்பன் வெளியீடு மற்றும் ஆற்றல் பயன்பாடுகள்	பழைய செயலிழந்த உபகரணங்களை மாற்ற வேண்டும். பயன்பாடில்லா உபகரணங்களை அனைத்து வைக்க வேண்டும்
7. நிலையான பொருட்களைத் தேர்வு செய்தல்	பசுமை இல்ல வாயுக்களின் அளவு அதிகரித்தல்	வீடுகளில் செய்யப்படும் அலங்காரங்களில் குறைந்த ஆற்றல் செலவிடும் அலங்காரப் பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும்
8. வாகனத்தை குறைவாகப் பயன்படுத்துதல்	நான்கு சக்கர வாகன பயன்பாட்டால் அதிகளவு எரிவாயு, திடக்கழிவு அதிகரித்தல், பூமி வெப்பமயமாதல் மற்றும் சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் போன்றவைகளை ஏற்படுத்தும்	அரசு போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். கூட்டு பயன்பாட்டு நான்கு சக்கர வாகனங்களைக் கொண்டு எரிவாயு வீணாவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
9. குடிநீரை ஒழுங்கான முறையில் பயன்படுத்துதல்	நிலத்தடி நீர் குறைதல் மற்றும் விலங்கினங்களின் வாழ்விடம் அழிந்துபோதல்	மழைநீர் சேகரிப்பு மற்றும் நீர் கசிவைத் தவிர்த்தல்
10. செய்கிறதைப் பரப்புவதல்	காலநிலை மாற்றங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுமின்மையினால் ஏற்படும் தீமைகள்	நண்பர்களுக்கும், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் தங்களால் இயன்ற காலநிலை மாற்றம் பற்றிய விழிப்புணர்வுகளையும் அதன் விளைவுகளையும் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்



இயற்கை வழி செல்லுங்கள்

“ஒவ்வொருவருக்கும் தொடக்கத்தில் ஒவ்வொரு நொடியும் செயல்பட உரிமை உண்டு”

